hot milk

#2

magazine gratuit sur l'allaitement maternel

hiver
2016



reportage
les consultants en lactation

dossier
le sevrage naturel

surprise
calendrier 2016
photo de Laura Boil

www.GabyRiva.com

location tire-lait.fr

mamivac® france



Pour votre allaitement, choisissez le meilleur :
«Mamivac Sensitive-C» le tire-lait électrique idéal à la location



CE 0124

- Reproduit le mode de succion naturel du bébé
- Double pompage sans perte d'aspiration
- Compact, léger et silencieux
- Facile à transporter (Sac à dos isotherme et bloc réfrigérant)
- Large choix de téterelles

Disponible en pharmacie ou sur www.location-tire-lait.fr

(Retrouvez tous nos tire-lait à la location et accessoires d'allaitement)

@location_tl

Location tire-lait.fr - 114 Quai du Rhône, 01700 MIRIBEL
Tel : 09.72.38.54.57 - Fax : 09.72.13.14.19 - Email : info@location-tire-lait.fr

locationtirelait

edito

INFOMAG

Hot Milk Magazine est un magazine trimestriel édité par l'association Les Arts
10, rue Camille Laroute
83440 Fayence
Tél : 0625508994
Directrice de la publication et rédactrice en chef : Angélique Siar
angeliquesiar@hotmail.fr
Publicité:
hotmilkmagazine@gmail.com

Rédacteurs : Miriam Berger, Caroline Volpi, Angélique Siar, Siham Touil

Imprimerie :
PrintCarrier.com France ZAC SEBASTOPOL 3 rue des Forgerons 57070 Metz

Dépôt Légal à parution

Crédits Photos: Gaby Riva, Lola Testard, Le bonheur maternel de Mihaly Munkacsy 1884, Freepik, ILCA.
Cf p. 6 les Dossiers de l'allaitement n° 82

Suivez notre actualité :
Facebook: /hotmilkmag
Twitter:@hotmilkmagazine
www.hotmilkmagazine.com

Ce magazine est téléchargeable gratuitement sur notre site web.



Nouvelles résolutions

Une année se termine, une nouvelle commence. C'est le temps des réjouissances en famille pour beaucoup mais c'est aussi le temps des résolutions. On efface tout et on recommence !

Il est temps de **se faire confiance**, d'envisager sereinement son projet d'allaitement. De s'informer, de comprendre, d'essayer…

Il est temps de **faire ses propres choix**, de les assumer la tête haute, parfois de les défendre. Surtout d'arrêter de culpabiliser !

Il est temps de soutenir aussi tous les bénévoles engagés dans le soutien et la promotion de l'allaitement maternel et des autres causes qui le méritent (soit dit en passant…) !

Il est temps enfin de laisser une place plus grande au papa. D'en faire un soutien, un complice, un allié face à toutes les difficultés possibles.
Pour ce deuxième numéro, on commence et on termine par les papas justement…La couverture est l'œuvre d'un photographe espagnol, un père engagé dans la promotion de l'allaitement maternel, qui pratique le cododo en accord avec son épouse adepte de « l'allaitement ininterrompu »… Et le dernier article est extrait du blog d'un papa qui a décidé d'informer et de donner la parole à des "papallaitants" comme lui. Superbe initiative !

Sur ce, bonne année à tous et bonnes tétées à tous les bébés du monde !

Angélique Azélia Siar Catchah, rédactrice en chef

sommaire

QUOI DE NEUF?

5 Actus lactées
L'avis de la sage-femme
Le saviez-vous?

IL ETAIT UNE FOIS...

7 La mise en nourrice

REPORTAGE

8 Profession Consultante en lactation
Au cœur d'une consultation

BON PLAN

11 Les remèdes au lait maternel

A BOIRE ET A MANGER

13 Diversification alimentaire et allaitement
Et ailleurs, ça se passe comment ?

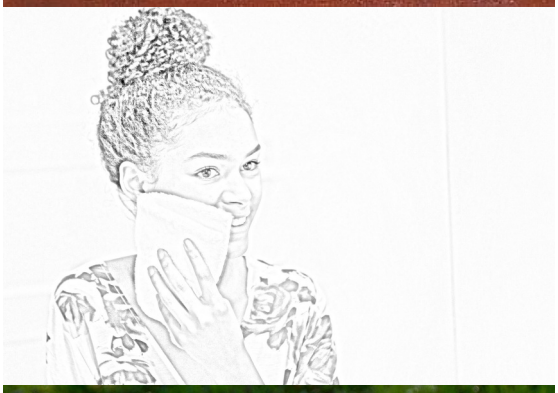
DOSSIER

15 Le sevrage naturel
Interview : Agnès Vigouroux

LE COIN DES BLOGUEURS

19 Le blog: les papallaitants
5 bonnes raisons pour un homme d'aimer l'allaitement







QUOI DE NEUF?

ACTUALITÉS LACTÉES



PREVENIR ET TRAITER LES CREVASSES

Pour traiter les crevasses, au lieu de la traditionnelle compresse à positionner avec du film alimentaire, la marque Baby Shell propose de jolis coquillages à mettre au contact du mamelon après y avoir versé un peu de lait. Naturel et discret ! *www.babyshell.fr*



LE TEMOIGNAGE DE SONIA VANDOUX

« Allaiter bébé... avec le sourire ! », est une brochure gratuite écrite par une maman qui a réussi à allaiter malgré beaucoup d'embûches. Retrouvez son témoignage et ses conseils très inspirants à télécharger en PDF sur *www.allaiterbebe.fr*

ATTENTION, LIVRE DANGEREUX

C'est Julie Grède, l'auteur elle-même, qui l'écrit. Sein ou biberon, choisis ton camp est "*un livre qui va te parler de l'allaitement sans tabou en toute déculpabilisation***", pour celles qui ont choisi (ou pas) d'allaiter...**



DU BIO POUR LES MAMANS

Le coup de cœur de la rédaction : 100% maman est une gamme pour le corps de la marque Teane dédiée aux mamans et compatible avec l'allaitement. Les textures pénètrent rapidement, les parfums sont exquis, et les formules tiennent leurs promesses ! *www.teane.com*



L'AVIS DE LA SAGE FEMME : Peut-on allaiter enceinte?

Quand une mère se retrouve enceinte alors que son enfant est encore allaité, elle peut se poser la question de la poursuite de cet allaitement pendant la grossesse. Contrairement aux idées reçues, il n'y a aucun risque avéré pour le futur bébé à poursuivre l'allaitement. La stimulation des mamelons lors des tétées ne provoque ni fausse-couche, ni accouchement prématuré.

L'allaitement ne fatigue pas non plus excessivement la future mère.

Au niveau de la poitrine, on observe fréquemment une sensibilité accrue des mamelons, rendant parfois les tétées inconfortables, voire douloureuses. La mère voudra alors peut-être diminuer le nombre de tétées, voire sevrer complètement son enfant.

Au cours de la grossesse, il se produit également une baisse progressive de la lactation, ainsi qu'une modification de la composition, et donc du goût du lait, qui revient en phase colostrale.

Il est alors moins abondant et plus salé. Ceci pousse certains enfants à se sevrer d'eux-mêmes, car il est possible que le lait ne suffise plus à couvrir leurs besoins.

Sachez enfin qu'il est tout à fait possible de continuer à allaiter l'aîné à la naissance du bébé, on parle alors de co-allaitement. L'enfant, qui avait réduit ses tétées, pourra alors reprendre l'allaitement à la naissance de son frère ou de sa soeur.

Les deux enfants pourront téter ensemble ou chacun leur tour, en privilégiant toujours le nouveau-né. Avec la montée de lait, la quantité de lait va alors augmenter rapidement, et s'adapter à la demande plus importante. La mère sera ainsi tout à fait capable de produire suffisamment de lait pour ses deux enfants.

Caroline Volpi, Sage-femme.

Le saviez-vous ?

Les courbes de croissance du carnet de santé ont été réalisées dans les années 70 en France par des chercheurs. À cette époque la norme était de nourrir les bébés au lait artificiel qui contenait alors beaucoup de protéines. En 2006, l'OMS a publié des courbes en prenant en compte la particularité des bébés nourris au sein. En effet, plus rapide que celle de l'enfant nourri au lait artificiel pendant les 4 premiers mois, la croissance staturo- pondérale de ces derniers s'infléchit ensuite. Les bébés non allaités, eux, prennent plus de poids que les bébés allaités vers la fin de la première année et ceci n'est absolument pas le signe d'un meilleur développement. De plus, ces courbes prennent en compte le sexe du bébé dès la naissance alors que les courbes du carnet de santé ne tiennent compte de ce paramètre qu'à partir de 3 ans.

Allaitement et soins dentaires

Avant de faire une anesthésie dentaire, trop de praticiens demandent encore un arrêt temporaire de l'allaitement, voire un arrêt total. *Pourtant, les soins dentaires ou stomatologiques ne nécessitent quasiment jamais de suspension de l'allaitement*. Les doses qui pourraient passer dans le lait sont infinitésimales.

C'est en particulier le cas pour les soins les plus courants : anesthésies locales, traitements antibiotiques, ou pose/dépose d'amalgames (même s'il est préférable, dans la mesure du possible, d'attendre que le bébé ne soit plus un petit nourrisson dans ce dernier cas).





LA MISE EN NOURRICE

La mise en nourrice des enfants de l'aristocratie s'est toujours pratiquée en France. **L'allaitement était jugé dégradant, « une fonction trop animale pour une dame de qualité ».** Toutes les classes de la société ont reproduit ce modèle, faisant de la mise en nourrice un véritable marché : des bureaux de placement ouvraient dans les villes, attirant des paysannes. Ces femmes "sans cœur" et "dévergondées" qui abandonnaient maris et enfants pour aller se vendre chez les riches ont été très critiquées à l'époque.

L'allaitement maternel, étant alors considéré comme inesthétique, gâchant la beauté des seins, empêchant la femme de travailler ou de sortir en société, représentait surtout un danger pour la vie sexuelle du couple. Cette idée reçue validée par des médecins de l'Antiquité (qui croyaient entre autre que le sperme gâchait le lait maternel), s'est bien ancrée avec l'avènement du christianisme. Afin de jouir du corps de sa femme pour ne pas être tenté de commettre l'adultère, le mari envoyait son enfant en nourrice ou pour les familles les plus aisées, faisait venir la nourrice « sur-lieu », à domicile. Plus la famille était pauvre, plus le nourrisson était expédié loin et dans des conditions atroces. **Au 19ème siècle, le taux de mortalité était de 71% chez les enfants mis en nourrice.** Ces statistiques ont alerté le corps médical et les philosophes qui ont alors prôné le retour à l'allaitement maternel. La mise en nourrice prit fin en France peu après la Première Guerre mondiale.



REPORTAGE: PROFESSION CONSULTANTE EN LACTATION

Soutenir, informer, accompagner, résoudre des soucis techniques : c'est le quotidien des consultants en lactation. Ces professionnels de l'allaitement et de la lactation humaine sont **au service des familles mais aussi des professionnels de santé** qui recherchent des informations pour une de leurs patientes ou sur l'allaitement en général. **Les consultants ont une obligation de formation continue** : tous les 5 ans ils doivent revalider leur certification. Cette mise à jour de leurs connaissances fait d'eux des experts dans leur domaine. Douleurs, prise de poids difficile, manque de lait, relactation, fatigue...Quelle que soit la raison de la consultation, celle-ci dure au moins une heure. Le consultant en lactation ne pratique pas la médecine, mais grâce à son expertise, il est à même de trouver des **solutions adaptées et efficaces**. On a voulu en savoir plus ! Céline Dalla Lana, consultante IBCLC en région PACA, nous a reçu dans son cabinet...

Au cœur d'une consultation
Celine Dalla Lana, consultante IBCLC

**Dans son cabinet, la consultante en lactation Céline Dalla Lana qui est aussi sage-femme, reçoit des mamans qui rencontrent des difficultés liées à l'allaitement.
L'ambiance y est sereine et familiale. Les conseils, toujours précieux et adaptés.**

Véronique s'installe confortablement dans l'un des deux canapés du cabinet et commence à allaiter son bébé de trois semaines sous le regard attentif de Céline Dalla Lana. Elle vient pour la deuxième fois : son bébé vient tout juste de reprendre le poids de sa naissance. Après avoir déjà revu, grâce à la première consultation de lactation, la position d'allaitement, elle a aussi suivi le deuxième conseil de la professionnelle : corriger un problème de vertèbre chez son nouveau né. Ça tombe bien, le papa est ostéopathe.
Fatiguée et éprouvée, Véronique dort très peu de peur de rater un signe d'éveil chez son bébé...et donc la possibilité d'une tétée. « *Il dort d'un sommeil profond et il est impossible de le réveiller. Quand j'arrive à lui donner le sein, après un moment il s'endort. Il finit alors simplement par tétouiller* », confie-t-elle anxieuse. Céline Dalla Lana a une voix douce et rassurante : « *Lorsqu'il y a un signe d'éveil, c'est le moment d'essayer. Sinon ce n'est pas grave. Il faut simplement proposer* ».
La consultante lui conseille de davantage se reposer et de dormir, car être attentive aux signes d'éveil ne signifie pas être attentive à tous les signes et à tout moment. Toujours sur un ton encourageant et positif, elle souligne que la position d'allaitement est bonne et que le bébé participe bien. « *Ce n'est pas une question de fréquence et de rythme de tétée, mais aussi de vigueur du bébé lors de la tétée, donc il faut également l'aider à prendre plus de lait en le décrochant du sein avant qu'il ne s'endorme pour lui donner l'autre sein.* », conseille-t elle pour conclure.

Tétées douloureuses

Entre temps, Nathalie est arrivée et a déjà commencé à donner le sein sur le canapé d'en face en attendant son tour. Sa fille a cinq semaines. Elle est vigoureuse et elle tète beaucoup. La maman vient consulter pour des douleurs aux mamelons : un vasospasme ou autrement dit le syndrome de Raynaud (un élancement rythmique douloureux). Bien que les crevasses commencent à cicatriser, la douleur demeure intense. « *Sur une échelle de dix, je la situerais à sept. Surtout au contact de l'eau en prenant la douche et juste après la tétée. La douleur persiste encore deux heures jusqu'au moment de la prochaine tétée* », explique cette aide soignante dans une maternité, déjà maman de deux enfants. Alors que ses deux précédents allaitements se sont très bien déroulés, celui-ci l'inquiète : elle soupçonne un frein de langue chez son bébé. Elle est venu chercher des réponses. Céline Dalla Lana lui conseille dans un premier temps, pour calmer les spasmes, d'appliquer des compresses de lait maternel sur ses mamelons et de les garder entre deux tétées, couverts de papier cellophane. Puis la consultante en lactation l'informe sur les différentes positions qui permettent d'allaiter pour prévenir et soulager la douleur : « *Le B.A.-ba du succès pour un bon allaitement, c'est la position. Car un allaitement ne doit pas faire mal !* » Véronique, toujours présente, profite aussi des conseils donnés à Nathalie tout en donnant la tétée à son bébé qui, pour le coup, semble plus motivé.



Après avoir attentivement écouté les indications, Nathalie se demande si c'est une bonne chose que de garder son bébé sur elle toute la nuit. Souvent, sa fille et elle s'endorment toutes les deux pendant la tétée. Céline Dalla Lana la rassure en lui expliquant qu'il y a moins de risque de mort subite quand bébé s'endort au sein, mais que cependant, il faut veiller à ce qu'il n'y ait pas de surchauffe ou de risque pour le bébé d'être étouffé par l'oreiller. Elle lui recommande la position de la louve avec l'oreiller éloigné.

« *Chez une maman qui allaite le sommeil est 30% de fois plus récupérateur que chez une mère qui n'allaite pas. Mais c'est également un sommeil dont la mère se réveille très facilement* ». Céline Dalla Lana explique que la fatigue chez la jeune mère culmine à trois semaines, ce qui rassure aussi Véronique.

« *Après six semaines, la mère commence à récupérer et, au deuxième mois, il y a beaucoup de changement, un rythme de tétée s'installe. Car dans un premier temps, le bébé va prendre dix à douze tétées toutes les vingt-quatre heures. Les tétées groupées en soirée donnent l'occasion de changer régulièrement de sein. Le lait produit est plus gras donc plus consistant, ce qui est annonciateur d'une bonne nuit avec au moins quatre heures de sommeil d'affilées pour bébé* », souligne Céline Dalla Lana. Avant de terminer la consultation, la professionnelle attire l'attention des deux mamans sur le portage. « *Être porté favorise le tonus musculaire axial et le développement neuronal. Donc il s'agit d'apporter une présence réconfortante à son bébé et de limiter le stress de l'enfant en bas-âge* ».

Les mamans sont enfin prêtes à partir. Elles ont fait le plein de conseils et ont surtout trouvé une oreille attentive lors de cette consultation. Céline Dalla Lana les félicite pour leur engagement dans leur projet d'allaitement et les encourage jusqu'au bout : « *Vous êtes de très bonnes mamans !* »

Annuaire des consultants en lactation : www.consultants-lactation.org

BON PLAN
Les remèdes au lait maternel



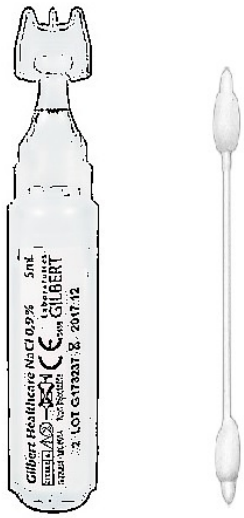
▲ Vertus du lait maternel

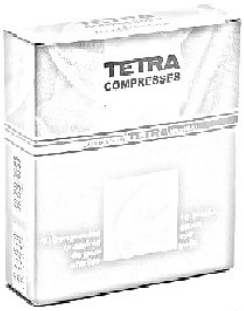
Le lait maternel a des propriétés **anti-infectieuses, antivirales, antifongiques, antiseptiques, calmantes, hydratantes et cicatrisantes.** En plus de soulager certains maux du quotidien, le lait de femme est un remède pour de nombreuses pathologies plus graves. Des chercheurs suédois viennent même de mettre au point une nouvelle molécule à base de lait maternel qui permettrait de détruire toutes les cellules malignes de certains cancers en laissant intactes les cellules normales...



▼ Le matériel

- Dosette de sérum physiologique (vider la dosette et la remplir de lait maternel)
- Compresses stériles, carrés de coton (ou coquillages d'allaitement), coton-tiges (pour application locale et ciblée)







◀ Précautions

Les nombreuses vertus du lait maternel en font un remède de qualité pour soigner toute la famille, mais **ces astuces ne remplacent en aucun cas la consultation médicale ni le traitement prescrit par un médecin.** Il faut aussi souligner le fait que l'allaitement est toujours bénéfique pour l'enfant en cas de problème de santé, pour renforcer ses défenses immunitaires mais aussi pour réconforter, pour nourrir en cas de perte d'appétit, pour éviter une déshydratation (le lait maternel hydrate plus durablement que l'eau).



◀ Affections ORL

Exprimer du lait maternel dans un récipient bien propre. Il est important de ne pas attendre après l'extraction du lait, car même s'il reste comestible pendant plusieurs jours, ses vertus désinfectantes, cicatrisantes et apaisantes diminuent très vite.
Otites et conjonctivites: quelques gouttes dans les oreilles et les yeux plusieurs fois par jour.
Rhinites: injecter le lait aussitôt exprimé dans les narines de l'enfant. Il suffit de reproduire ce mouchage 2 à 3 fois par jour.

Problèmes de peau ▶



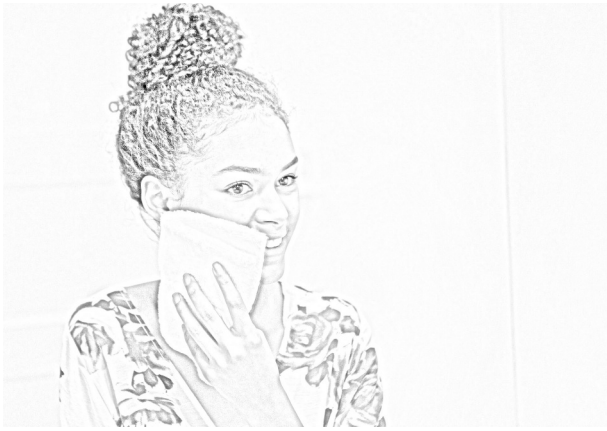
Eczéma, érythème fessier: baigner le bébé dans un peu de lait (il peut être dilué dans l'eau), et ensuite, sur une peau propre et sèche, appliquer une compresse de lait sur la zone concernée.
Acné: appliquer un coton tige trempé dans le lait sur les petits boutons d'acné deux fois par jour.
Croûtes de lait: appliquer sur le cuir chevelu sec. Laisser poser toute la nuit. Au petit matin, rincer la tête de bébé avec un shampooing doux, puis utiliser une petite brosse pour enlever délicatement les croûtes de lait. Cette opération est à renouveler tous les jours jusqu'à la disparition complète des croûtes de lait.



◀ Premiers secours

Griffures, coupures, égratignures, petits bobos: utiliser le lait maternel de la même façon qu'un antiseptique classique.
Crevasses: la cicatrisation en milieu humide est la technique utilisée en maternité par les sages femmes et les consultants en lactation. La méthode traditionnelle se pratique en imbibant de lait maternel une compresse. Il faut ensuite l'appliquer sur le mamelon afin de le laisser baigner dedans. Il est important de maintenir la compresse à l'aide d'un film alimentaire. *Il existe une technique plus simple: le coquillage d'allaitement. Il suffit de récolter un peu de lait (surtout celui de fin de tétée qui est plus gras) et de le verser au creux du coquillage. Une fois en place, le coquillage maintiendra le précieux liquide au contact du mamelon. Celui-ci, baignant dedans, va alors s'auto-réparer plus rapidement. Cette méthode peut être utilisée en prévention. Plus d'infos: www.babyshell.fr*

Soins de beauté ▶



Exprimer du lait maternel et laisser décanter dans un récipient. Récupérer la phase huileuse sur le dessus.
Masque de beauté: mélanger à de l'argile rose ou blanche laisser poser un quart d'heure puis rincer à l'eau florale.
Baume pour lèvres gercées: mélanger avec du beurre de karité fondu. Mettre dans un petit pot au frais.

A BOIRE ET A MANGER
Diversification alimentaire et allaitement

Attention aux informations diverses : les recommandations officielles ne prennent pas en compte les différences possibles entre l'enfant qui reçoit tout son lait au sein et celui qui est nourri aux préparations pour nourrissons à base de lait de vache. Consultez un professionnel de santé formé au soutien a l'allaitement en cas de besoin.

La diversification alimentaire est l'introduction d'aliments nouveaux dans l'alimentation du bébé. Pour l'enfant allaité, le lait maternel reste l'aliment de base recommandé la première année.

Depuis le ventre maternel, le bébé découvre toutes sortes de saveurs. Il a été démontré que le régime alimentaire de la mère influençait le goût du liquide amniotique. De même, des études scientifiques confirment que certains aliments, tels que l'ail, la menthe, la vanille ou les épices, modifient le goût du lait maternel. "*L'allaitement maternel est l'une des principales voies par laquelle l'enfant va connaître les habitudes alimentaires de son environnement*", précise Julie Menella du Monell Chemical Senses Center.

Il y a quelques années, des chercheurs de l'Université de Copenhague ont voulu évaluer quels goûts sont le plus rapidement perçus par les bébés via le lait de leur maman. La banane a gagné le concours de vitesse : une heure après que maman en ait mangé une, bébé peut y goûter ! Ces expériences gustatives précoces vont permettre à l'enfant de reconnaître et d'accepter plus facilement certains des aliments qui lui seront proposés par la suite.

Pourquoi diversifier?

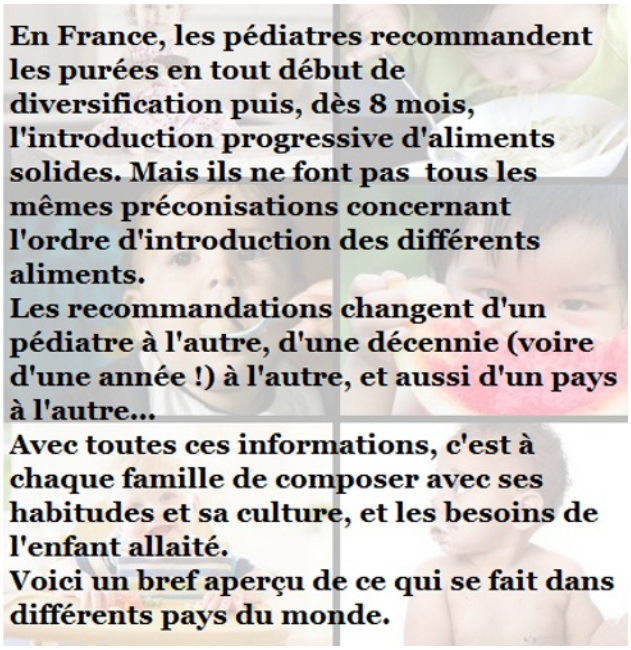
Jusqu'à un an, le lait maternel constitue l'alimentation de base de l'enfant. Il contient tous les nutriments nécessaires à une croissance harmonieuse du bébé (glucides, lipides, protéines,...). Sa composition change très peu au fil des mois : ce sont les besoins de l'enfant qui changent. En effet, entre quatre et six mois, les réserves de fer présentes à la naissance diminuent. Si on reporte l'introduction des aliments solides trop longtemps après six mois, le nourrisson devient vulnérable à une anémie et à d'autres déficits micronutritionnels. La société canadienne de pédiatrie a suivi des nourrissons diversifiés seulement entre 12 et 18 mois. De nombreux enfants à l'étude présentaient toutes sortes de carences.
L'étude déterminait que certains aliments étant des sources importantes de fer, de vitamine E et de zinc, la diversification prenait tout son sens en tant que supplément au lait maternel. Le lait est d'ailleurs mentionné comme un aliment majeur dans tous les tableaux détaillés sur la diversification de l'alimentation de l'enfant, du premier mois jusqu'à l'âge de 3 ans. L'enfant aura toujours besoin de lait maternel, pas seulement pour bénéficier de ses composants nutritionnels essentiels, mais également pour obtenir la protection nécessaire à son système immunitaire. C'est un aliment complet, adapté et de qualité.
Pour aller plus loin : www.diversificationalimentaire.com
Le livre "Mon enfant ne mange pas" de Carlos Gonzales

À quel âge commencer ?

Bébé tient assis seul ?
Il cherche à attraper ce qu'il y a dans votre assiette ?
Il porte des objets à la bouche et commence à faire des mouvements de mastication ?
Il est prêt ! Proposez-lui des aliments variés, de texture et de goût différents. Pour ceux que ça n'intéresse absolument pas, soyez patients : un jour ou l'autre votre enfant finira bien par manger. En attendant, installez-le avec vous à table et prévoyez aussi des collations à divers moments de la journée. Éveillez sa curiosité !

Quels aliments privilégier?

Après l'âge de six mois, lorsque le lait maternel seul ne fournit plus assez de protéines, il faut trouver de nouvelles sources dans l'alimentation (viande, poisson, jaune d'œuf, tofu, lentilles, fromage...) Il faut également introduire les fibres alimentaires (fruits, légumes, légumineuses...) et le gluten (un quignon de pain à mâchouiller, des pâtes, de la semoule...) dans le régime, même si on ne sait pas exactement à quel moment.
Aucune donnée concluante n'indique que le fait de reporter l'introduction de certains aliments au-delà de 4 à 6 mois contribue à éviter les allergies alimentaires, sauf pour les familles qui ont un terrain allergique.
Au tout début, il est préférable de donner le sein avant les repas et dans tous les cas, de poursuivre l'allaitement à la demande.



La panade en Belgique

En Belgique, il est courant de démarrer la diversification alimentaire par des fruits. Les "panades" sont typiquement belges et sont réalisées avec des fruits crus, contrairement aux compotes françaises constituées de fruits cuits.

Le principe ? Mixer un fruit frais (comme la banane), un peu d'eau et un biscuit sans gluten. Les autres fruits ajoutés peuvent être cuits.

Les légumes et le thé au Maroc

On mise beaucoup sur les légumes écrasés avec de l'huile d'olive. Certaines mamans vont aussi piocher directement dans les plats cuisinés pour la famille et même proposer du thé à leur bébé. C'est une pratique à proscrire : son emploi ralentit la croissance et provoque une agitation chez les nourrissons.

Les bouillons en Italie

Aux légumes et aux pommes de terre avec une petite cuillerée d'huile d'olive, et assez rapidement, vers le 8ème mois, des protéines animales comme le jaune d'œuf, le poisson ou la viande rouge.

Le riz au Japon

Le riz est l'aliment de base des Japonais. C'est tout naturellement que l'un des premiers plats que l'on donne aux bébés est une bouillie de riz complètement lisse : l'okayu. C'est la première étape de la diversification alimentaire ! Petit à petit, les mamans y ajoutent des légumes (carotte, maïs, patate douce...).

La viande en Argentine

La passion de la viande propre à ce pays commence dès le berceau, car on donne à mâchouiller au bébé de petits bouts de pain trempés dans de la viande en sauce.

Le cru en Sibérie

La culture des végétaux étant impossible, les Inuits donnent à leurs enfants du maktak (une bouillie d'eau et de graisse de baleine), du qisaruaq (sorte de chewing-gum d'estomac de caribou), et autres viandes ou poissons fermentés dans l'huile de baleine ou servis crus.

Et ailleurs, ça se passe comment ?

Les compléments en Amérique du Nord

La diversification est sensiblement la même qu'en Europe, avec toutefois une prise de contrôle par l'industrie alimentaire. Les compléments artificiels omniprésents remplacent souvent les qualités déficientes de produits cultivés intensivement et trop transformés. Ceci explique en partie le taux d'obésité d'environ un quart de la population adulte.

Le bio en Allemagne

Pour la diversification alimentaire, pas de tableau prescriptif dans le carnet de santé. Les mamans ne se mettent pas la pression pour tout cuisiner elles-mêmes : il y a un choix énorme de petits pots bio pas chers (de 60 centimes à 1 euro) dans tous les magasins.

L'autonomie en Angleterre

La diversification menée par l'enfant (DME) est une technique recommandée par une infirmière britannique, Gill Raplay. L'idée est de laisser les enfants faire leurs propres expériences avec la nourriture solide: un tronçon de banane ou une carotte cuite à l'eau par exemple. La DME est une méthode de diversification le plus souvent présentée aux bébés allaités. En effet, c'est la parfaite continuité d'une alimentation « à la demande » et elle convient parfaitement à des bébés dont la mâchoire a été renforcée par l'effort de succion du sein, qui se développe plus que sur tétine.

Une étude de 2011 précise que pour les nourrissons dont le développement est un peu plus lent que la moyenne, cette technique n'est pas recommandée.



DOSSIER : LE SEVRAGE NATUREL

Le sevrage naturel se produit généralement entre deux et quatre ans. Progressivement, l'enfant cesse de téter. À son rythme. Dans les cultures occidentales, ce type de sevrage est mal perçu et de nombreuses mères qui allaitent un bébé ou un enfant plus âgé le font en cachette, ce qui tend à perpétuer les croyances erronées quant à la durée pertinente de l'allaitement.

Le sevrage en question

Le terme « sevrage » provient du latin « separare », qui signifie « séparer ». En anglais, son équivalent « weaning » trouve son origine dans le terme anglo-saxon « wenian », qui signifie « s'habituer à quelque chose de différent ».

Le sevrage planifié:
La mère décide de mettre un terme à l'allaitement exclusif sans avoir reçu d'indices du nourrisson quant à sa préparation à vivre ce changement et parfois sans avoir été suffisamment informée. Plusieurs raisons sont invoquées pour planifier un sevrage : l'impression de manquer de lait ou un retour au travail par exemple.

La grève de la tétée:
Le bébé refuse soudainement de téter, ce qui peut provoquer un sevrage complet. La mère peut interpréter la situation comme un rejet de l'allaitement et cesser d'offrir le sein. Quelques mesures simples pour affronter cette situation:
*Faire de la période de l'allaitement un moment spécial et calme, plein de tendresse.
*Offrir le sein lorsque le nourrisson est sur le point de s'endormir ou qu'il vient de se réveiller.
*Changer ses habitudes.
Si ces mesures ne permettent pas de reprendre l'allaitement, un médecin devrait ausculter le nourrisson afin d'écarter l'éventualité d'une maladie. Il faut envisager de demander l'aide d'une consultante en lactation et ne pas tenter d'affamer le nourrisson pour qu'il obtempère.

Le sevrage abrupt:
En raison d'une séparation prolongée et non planifiée de la mère et de son nourrisson ou d'une grave maladie de la mère. La mère devrait continuer de passer du temps en contact étroit avec le nourrisson, dans la mesure du possible, pour que le sevrage soit moins traumatisant sur le plan psychologique, à la fois pour elle et pour l'enfant.

Sevrer : un passage obligé dans tout projet d'allaitement. Une étape naturelle et inévitable du développement de l'enfant. Plus la maman sera informée, plus le sevrage sera perçu et vécu comme une expérience positive.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande l'allaitement exclusif jusqu'à six mois, puis la poursuite de l'allaitement accompagnée d'aliments complémentaires jusqu'à deux ans, et même après (aucune limite supérieure n'est définie). D'après les travaux de l' anthropologue Kathy Dettwyler, le sevrage arrive entre 5,5 ans et 6 ans si l'on établit un rapport entre la durée de la grossesse, l'âge de sevrage d'autres espèces et l'apparition de molaires définitives.

Le sevrage est un processus complexe qui exige des adaptations nutritionnelles, immunologiques, biochimiques et psychologiques. Il peut désigner l'arrêt complet de l'allaitement ou un processus graduel d'introduction d'aliments complémentaires dans le régime du nourrisson tout en poursuivant l'allaitement à la demande. Ce processus est appelé le sevrage naturel. Dans la mesure du possible, le sevrage devrait être naturel. Le sevrage abrupt est traumatisant pour le nourrisson, désagréable pour la mère, et peut provoquer le blocage de canaux lactifères, des mastites ou des abcès. Quel que soit le type de sevrage choisi (ou imposé), il est important de trouver du soutien auprès d'un professionnel de santé formé à l'allaitement.

Côté mamans

"On ne connaît pas la meilleure méthode pour passer de l'allaitement à temps plein à l'autonomie nutritionnelle complète, mais le processus devrait respecter à la fois les besoins du bébé et ceux de la mère", souligne Barbara Grueger de la Société Canadienne de Pédiatrie. Les mères commencent à allaiter avec les meilleures intentions du monde, mais elles affrontent souvent des obstacles qui peuvent donner lieu à un sevrage prématuré. Il est important qu'elles soient informées, soutenues et entourées afin de prendre une décision éclairée sur le processus et le moment du sevrage.

La mère peut ressentir des émotions contradictoires lorsqu'elle amorce le sevrage. Voire de la culpabilité. Tout en appréciant cette liberté retrouvée, elle peut également regretter la fin d'une phase particulièrement intime de sa relation avec son enfant. Il est courant que la mère ressente un sentiment de perte ou de tristesse, même à l''issue d'un sevrage naturel. Le bébé, lui, franchit une nouvelle étape sociale : celle de manger des solides et de boire à la tasse. Tant que la mère aborde le processus de sevrage avec souplesse et receptivité, l'expérience devrait être positive.



INTERVIEW : *Agnès Vigouroux, psychologue clinicienne et maman de deux enfants, est l'auteur du livre "L'allaitement long expliqué à mon psy". Cet ouvrage, remarquablement documenté, traite de l'allaitement quand il se prolonge. Pourquoi cela choque t-il autant ? Quels sont les avantages d'un sevrage naturel ? Voici quelques éléments de réponse.*

Dans nos sociétés, allaiter au delà de 6 mois mal perçu. Au delà de 2 ans, beaucoup jugent même cela malsain. Pourquoi cela dérange t-il autant ?

On a l'impression qu'une certaine culture ambiante prône la séparation mère-enfant dès la naissance ! Certains professionnels de santé s'aventurent même dans des interprétations pseudo-psychologiques lorsqu'une grossesse semble dépasser son terme... Ce qui prédomine dans notre société, c'est un manque total de confiance en l'enfant, allié à un contexte de domination absolue de l'adulte : on oublie, ou on ignore, qu'un enfant évolue, qu'un comportement à un âge donné va être amené à évoluer. Tous les enfants qui tètent finissent par se sevrer ! Plusieurs raisons cependant peuvent expliquer les jugements quant à un allaitement qui dure :

- l'omniprésence de la psychanalyse dans les médias, la fâcheuse tendance de certains professionnels à donner des directives : M. Rufo par exemple prône dans ses ouvrages un sevrage précoce, de faire patienter un bambin qui pleure.
- la méconnaissance de l'allaitement : C.Halmos, par exemple, réduit l'allaitement à ses vertus nutritives et semble donc estimer que le plaisir qui l'accompagne est superflu, voire nocif
- une culture dite "freudienne", fondée sur une incompréhension de ses théories : en effet Freud parle de l'allaitement comme une activité vitale au bébé, sans restriction dans le temps, et sans sexualisation
- le credo de l'autonomisation
- un certain courant du féminisme dévalorise l'allaitement qui alièneraît la femme... Heureusement un autre courant intègre l'allaitement comme une des possibilités féminines, compatibles avec le travail (sans présenter le travail comme la valeur absolue), la réalisation de soi
- la culture marchande : l'achat de matériel de puériculture, le biberon et le lobby de l'industrie laitière imprègnent l'imaginaire commun.



Le fait d'allaiter un bambin peut-il représenter un frein à son autonomisation ?

Au contraire ! L'enfant allaité vit dans le respectde ses besoins et de ses rythmes. Il est acteur, se construit donc en confiance et peut développer une connaissance de soi. Et à tous ceux qui pensent que sans sevrage l'enfant ne connait pas la frustration prétendument indispensable, je leur conseillerais de se rappeler que la vie est déjà pleine de frustrations en soi ... Malheureusement on pense souvent que sans sevrage précoce l'enfant serait voué à ne pas accéder au langage, à rester dans un état de toute-puissance...mais quelle meilleure preuve d'autonomisation que le sevrage à l'initiative de l'enfant lui-même ?

Quels sont les avantages du sevrage naturel ?

Le sevrage naturel, c'est le sevrage à l'initiative de l'enfant, donc en respect total avec son besoin de lait maternel, de contact, de proximité corporelle.
Parler de sevrage naturel ne veut pas dire que la mère n'est pas intervenue dans le rythme des tétées par exemple, mais cela signifie que l'enfant tète tant qu'il en a besoin, envie. C'est donc un sevrage progressif, sur plusieurs mois souvent plusieurs années . Le premier soir sans tétée on le remarque ! Puis un soir sur deux, puis...
Avec un bambin qui tête intensément on n'imagine même pas qu'un jour le rythme devienne à ce point irrégulier ! Ce sevrage permet à l'enfant de téter tant qu'il en a besoin, de se ressourcer entre ses acquisitions.
C'est merveilleux d'apporter à son enfant ce dont il a besoin, tant qu'il en a besoin !

Quels conseils donneriez-vous aux mamans qui ne savent ni pourquoi, ni quand sevrer leur enfant et à toutes celles qui hésitent à allaiter ?

Je leur conseillerais de continuer tant qu'elles le vivent bien, tant que l'allaitement continue d'être harmonieux. Et surtout qu'elles ignorent les commentaires ou remarques désobligeantes ! Qu'elles se fassent confiance, qu'elles fassent confiance à leur enfant. L'allaitement est vraiment une danse à deux (à trois avec le conjoint). Avec un tout-petit, les besoins de celui-ci sont prioritaires. Lorsque l'enfant grandit, on peut aménager l'allaitement, différer certaines tétées, bref : trouver le rythme qui convient au mieux à tout le monde pour que l'allaitement continue...jusqu'à un sevrage doux et progressif.
Aux mères qui hésiteraient encore à allaiter, je leur conseillerais :
- d'au moins donner à leur nouveau-né une tétée de bienvenue, et puis de bien avoir en tête qu'il est possible d'allaiter sans durée prédéterminée: chaque jour est un jour de gagné pour l'enfant !
- de penser que chaque difficulté d'allaitement est surmontable si on le souhaite et si l'on accède à la bonne aide : penser au site de la LLL par exemple et à toutes les mères qui répondent au téléphone
- qu'allaiter en ayant mal n'est pas normal, qu'il faut alors demander de l'aide
- que l'allaitement n'empêche pas de sortir de chez soi, au contraire ! Ça rend mobile : une soirée chez des amis peut s'improviser, se prolonger, on a tout ce qu'il faut sur soi pour nourrir son bébé !
L'allaitement long expliqué à mon psy : Mon généraliste, mon pédiatre, ma voisine...
Agnès Vigouroux, éditions du Hêtre

Pourquoi continuer ? La réponse la plus simple à apporter à cette question, tient dans une autre question : pourquoi arrêter ? Et il est vrai que si l'on parle avec des mères allaitant ou ayant allaité des bambins, beaucoup disent que, si elles ont continué à allaiter, c'est parce qu'elles ne voyaient pas vraiment de raison d'arrêter et que cela s'est fait petit à petit, jour après jour, sans plan préétabli. Beaucoup même, la première fois qu'elles avaient vu un bambin téter, avaient été choquées et s'étaient dit que jamais elles ne feraient une chose pareille...cf *Feuillet 14 de la LLL*

LE COIN DES BLOGUEURS
Le blog: Les papallaitants

#5 bonnes raisons pour un homme d'aimer l'allaitement

Pour répondre à ces hommes qui n'aiment pas l'allaitement, voici 5 bonnes raisons de revoir leur jugement. Ces paroles de "papallaitants" nous renseignent sur ce qui leur fait aimer l'allaitement, du sujet sérieux aux situations cocasses, une vraie "mine de raisons" d'aimer l'allaitement.

1. C'est un acte instinctif et naturel pour bébé et maman

« C'est la fusion qui continue entre maman et bébé après l'accouchement. Puis aussi l'instinct de bébé ! Si on le laisse faire, il va directement au sein ».

« Le lait de maman lui convient le mieux et couvre tous ses besoins ».

« Nous ne voyons pas pourquoi donner du lait de vache à un humain miniature alors que les vaches ne prennent pas notre lait pour leurs veaux. Si la femme fait du lait, c'est pour son bébé donc c'est que c'est ce qu'il y a de meilleur ».

Lors de l'allaitement du bébé la mère est dans un état de bien-être et de connexion avec le petit. Sur un ton un peu plus léger : *« L'allaitement permet à la maman de perdre ses kilos sans stresser ».*

2. Ca peut être très pratique et parfois assez marrant

« Pas besoin de se trimballer biberons, poudres etc... Le lait de maman est toujours à la bonne température et accessible à tout moment ».

« Pas de vaisselle, pas de poudre à doser (ou de pharmacie de garde en cas de rupture de stock ».

L'allaitement peut nous faire vivre des moments inattendus *« lorsque bébé se sert directement sans demander son reste! Moments de rires assurés ! »*

Face à notre société pas toujours bienveillante vis à vis de l'allaitement, il faut savoir profiter de ces moments et les vivre avec le sourire.

3. Rien de tel pour soulager bébé

« Quand bébé se fait mal, que tu tends les bras, qu'il te passe entre les jambes pour aller téter maman : trop mignon ! »

En cas de maladie, si la tétée ne guérit pas directement, elle permet de fournir une source d'hydratation et de réconfort qui permettra certainement une amélioration bien plus rapide. « *Quand ma fille est malade, qu'elle ne veut ni boire, ni manger et qu'il fait 30 degrés dehors : vive l'allaitement ! »*



4. L'esthétique, l'émotion…

« Une maman qui allaite, c'est toujours beau à regarder. Comme une femme enceinte ».

Mais aussi, quelle pureté ce lien mère-bébé !

« Regarder mon p'tit bonhomme téter tout en voyant leurs regards plein de complicité et d'amour ainsi que son regard de temps en temps vers moi, l'air de dire : "c'est mes titis et mon lait rien qu'à moi" ». Que de moments riches en émotion quand on entend un des premiers mots de son enfant: *"Maman, tétée !"*

Résultat : on en redemande ! Et *« en pleine nuit entendre la grande de 4 ans et demi : "Maman je peux avoir une tétée s'il te plait ? J'ai fait un vilain rêve". Et là tu fonds ! »*

5. Papa participe…ou pas

« Quand bébé est au sein, qu'il fait une pause, il me regarde, souriant et retourne déguster le doux mets de ma moitié. À ce moment là, je me sens bien car il me fait partager ce moment ainsi que ma femme qui me sourit aussi ». Que de tendresse !

Papa se rend utile et il *« aime pouvoir mettre son fils au sein de maman sans que ça ne la dérange »*.

Sur une note humoristique : *« J'aime bien l'allaitement parce qu'au moins je ne dois pas me lever en pleine nuit pour préparer un biberon »*. C'est vrai aussi pour la maman.

Mais surtout l'allaitement peut devenir un vrai ciment dans la construction d'une famille. Les rôles se définissent différemment mais les relations sont fortes et dans la petite équipe chacun se trouve grandi et parfois l'équipe s'agrandit à nouveau.

Les papallaitants sont : Dominique Emmanuel, Erwan, Laurent, Max, Mask, Pascal, Tof et encore bien d'autres qui sont aussi des super-papas, mais ils nous raconteront leurs aventures à une autre occasion. ***www*.papallaitants.fr**